STAR WARS

SÉ MÁS YODA

Filosofía desde una galaxia muy, muy lejana

Planeta

DOMINA UNA VIDA CONSCIENTE EN UNA GALAXIA CAÓTICA

Ya sea que estés contra reloj, lidiando con problemas de pareja o incluso intentando salvar la galaxia de tu déspota padre, tan solo toma una pausa y pregúntate:

¿QUÉ HARÍA YODA?

Las inspiradoras y sabias palabras del maestro Yoda y un grupo de mentores de Star Wars te guiarán hacia un modo de vida más consciente y satisfactorio. Uno con la Fuerza nosotros te haremos.

STAR WARS

Sé más Yoda

Christian Blauvelt

Título original: *Star Wars: Be More Yoda*

Autor: Christian Blauvelt

Traducción: Ashanti Rojano García

Publicación del original: 2018

Revisión: ...

Maquetación: Bodo-Baas

Versión 1.0

24.10.20

Base LSW v2.22

Declaración

Todo el trabajo de digitalización, revisión y maquetación de este libro ha sido realizado por admiradores de Star Wars y con el único objetivo de compartirlo con otros hispanohablantes.

Star Wars y todos los personajes, nombres y situaciones son marcas registradas y/o propiedad intelectual de Lucasfilm Limited.

Este trabajo se proporciona de forma gratuita para uso particular. Puedes compartirlo bajo tu responsabilidad, siempre y cuando también sea en forma gratuita, y mantengas intacta tanto la información en la página anterior, como reconocimiento a la gente que ha trabajado por este libro, como esta nota para que más gente pueda encontrar el grupo de donde viene. Se prohíbe la venta parcial o total de este material.

Este es un trabajo amateur, no nos dedicamos a esto de manera profesional, o no lo hacemos como parte de nuestro trabajo, ni tampoco esperamos recibir compensación alguna excepto, tal vez, algún agradecimiento si piensas que lo merecemos. Esperamos ofrecer libros y relatos con la mejor calidad posible, si encuentras cualquier error, agradeceremos que nos lo informes para así poder corregirlo.

Este libro digital se encuentra disponible de forma gratuita en Libros Star Wars.

Visítanos en nuestro foro para encontrar la última versión, otros libros y relatos, o para enviar comentarios, críticas o agradecimientos: librosstarwars.com.ar.

¡Que la Fuerza te acompañe!

El grupo de libros Star Wars

El camino Jedi hacia la plenitud

¿A veces sientes que simplemente no estás viviendo el momento? No estás solo. Todos nos sentimos así de vez en cuando. El estrés por tu trabajo, familia o por el futuro incierto de tu padawan puede hacerte sentir desconectado del resto del universo. O tal vez sacaste lo mejor de una situación desfavorable al autoexiliarte después de 800 años de trabajar arduamente para sacar lo mejor de gente talentosa. Descubre el consuelo en una nueva esperanza: no necesitas ser un maestro para encontrar la paz y el propósito en tu vida.

Sé más Yoda te brinda consejos invaluables sobre cómo alcanzar la verdadera atención plena. Obtendrás entendimiento y sabiduría de las enseñanzas y el legado de un Maestro Jedi legendario (sin tener que entrenar como un padawan).

EN BUSCA DE LA ATENCIÓN PLENA

La atención plena es la búsqueda de la conciencia, para sentirte conectado con las personas y los lugares que nos rodean y nos unen. Se trata de estar presente mientras tomas el control de tu futuro. Te ayudará a convertirte en el maestro de tu propia vida, como si fueras uno con la Fuerza, aunque no levantes rocas con la mente.

«DE PREGUNTAS
DESPEJA TU MENTE».

Yoda

Libera tu mente de las distracciones

La vida puede parecer muy ruidosa: terminas atrapado en el tráfico en tu recorrido diario, tu celular te envía actualizaciones constantemente, un X-Wing interrumpe tu cena cuando se estrella en el pantano de tu casa. Encuentra un lugar pacífico (puede ser una banca en el parque, una esquina tranquila en tu nave o un cuarto de meditación en tu choza de lodo), cierra los ojos y disfruta del placer de no hacer nada durante unos minutos.

«TU CONCENTRACIÓN
DETERMINA TU REALIDAD».

Qui-Gon Jinn

«RESPIRA. SOLO RESPIRA».

Luke Skywalker

Practica la respiración consciente

A veces vivimos en nuestras cabezas por mucho tiempo, susceptibles a preocupaciones, aun sin la invasión de un fanático del Lado Oscuro con pecho descubierto que usa sus pantalones más arriba de la cintura. No necesitas una isla recóndita para encontrar la paz. Ignora las bocinas de los carros en la calle o los porgs graznando a tu alrededor. En lugar de eso, enfócate en tomar todo con calma. Respira profundo hasta que sientas el sosiego (solo recuerda resistir la llamada telepática de la cueva del Lado Oscuro más cercana).

«SOY UNO CON LA FUERZA
Y LA FUERZA ME ACOMPAÑA».

Chirrut Îmwe

Medita sobre una idea

Tal vez no enfrentes una guerra civil galáctica o toda la potencia de una superarma con la capacidad de destruir planetas, pero aun así la vida puede ser opresiva. Recitar un mantra sencillo, como «yo soy», puede centrarte y reconectarte con tu entorno, incluso si no eres un Guardián de los Whills blandiendo un arco de luz o ni puedes derrotar a un pelotón de stormtroopers con un bastón de madera.

«ANAKIN, LA VIDA TE HA
PUESTO EN ESTE CAMINO.
LA DECISIÓN AHORA ES TUYA».

Shmi Skywalker

Toma el control de tu recorrido

No todo lo que hagas en la vida será mágico. Tu oportunidad de dejar huella en la galaxia con una nueva profesión que cambiará tu vida podría significar que dejes atrás a un ser muy querido. Lo importante es cómo manejarás los giros y las vueltas que el universo ponga en tu camino. Tus elecciones definen quién eres. Aunque si escoges combatir contra tu maestro en un lago de lava tal vez te quemes, de forma tanto figurada como literal.

SUPERA LOS OBSTÁCULOS

Nunca alcanzarás el dominio sin contratiempos de un Jedi si solo improvisas. Quizá te desvíes de tu camino si no cumples con tus propias altas expectativas, si eres víctima de un comentario hiriente o si ves tu propio rostro dentro de la máscara de tu mayor enemigo en las profundidades de una cueva del Lado Oscuro. Recuerda siempre que ningún recorrido sigue una línea recta.

«TODO ES POSIBLE.
PADMÉ, ESCÚCHAME...».

Anakin Skywalker

Duda de los absolutos

Ten cuidado de las certezas falsas. Es fácil asumir que algunas cosas son verdaderas sin cuestionarlas; por ejemplo, que los Jedi cosechan intenciones malignas o que la arena es áspera, irritante y digna del odio más incandescente. Solo un Sith cree en absolutos. No les des la espalda a tus amigos, mentores y a todo en lo que has creído a cambio de una respuesta fácil a una pregunta problemática, en especial cuando proviene de un encapuchado que resuelve todos sus problemas lanzando rayos eléctricos de sus dedos.

«“NUNCA SE PUEDE” ES LO QUE SIEMPRE DICES. LO QUE TE DIGO NO ESCUCHAS».

Yoda

Cree en tus habilidades

Una dosis sana de escepticismo es buena. Sin embargo, dudar de ti es autodestructivo. Quizá no tengas todas las respuestas, pero es posible que no las necesites en este momento. Debes creer que una solución se presentará por sí sola con esfuerzo constante y tranquilo, ya sea que estés escogiendo a qué universidad entrar, qué trabajo deberás aceptar o demostrándole a tu mentor (y a ti) que tienes lo que se necesita para ser un verdadero Jedi. Darte por vencido a causa de la frustración nunca es la respuesta.

«DESCUBRIRÁS QUE MUCHAS DE LAS VERDADES QUE ACEPTAMOS DEPENDEN BASTANTE DE NUESTRO PUNTO DE VISTA».

Obi-Wan Kenobi

No seas tan exigente contigo mismo

El arrepentimiento puede ser tan profundo como el abismo de un sarlacc. Sin embargo, si tu aprendiz se ha vuelto en tu contra y ha eliminado a toda la Orden Jedi, tal vez pienses, con razón, que podría haber tenido un mejor maestro. Dicho esto, obsesionarte sobre lo que pudo ser no te llevará a ningún lado. Tu forma de actuar ahora tendrá un mayor efecto a la larga. Nunca pierdas la esperanza. ¡Quizás un reencuentro con la figura fantasmal de ese aprendiz rebelde te espere en una emocionante fiesta de ewoks!

«TE EXIGES DEMASIADO».

Padmé Amidala

Sé realista con tus expectativas

Una idea muy elevada de tus habilidades y autoestima puede llevarte a la ruina. Es posible que sientas que otros frustran tu progreso: un maestro que te da una calificación baja, perder una oportunidad de empleo o que te nieguen el título de maestro a pesar de estar sentado en el Consejo Jedi. Cambia lo que puedas y acepta lo que no. Sentir lástima por uno mismo es peor que dudar: esa actitud puede desequilibrar todo y convertirte al Lado Oscuro.

«TENGO UN MAL PRESENTIMIENTO SOBRE ESTO».

Han Solo

Escucha tus instintos

Sentir miedo no siempre es malo. Si te encuentras atrapado en un triturador de basura con una criatura dianoga nadando alrededor de tus pies, el miedo te impulsará a encontrar una salida. Y si de repente te arrastran hacia un arma de destrucción masiva del tamaño de una luna, no entres en pánico; noquea a un par de stormtroopers, roba su armadura y continúa con tu misión. La valentía no existe en la ausencia del miedo, sino en tu respuesta constructiva para combatirlo.

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

Quizás un poderoso guerrero Sith esté abriéndose paso con su sable de luz a través del campo de fuerza que lo separa de ti; aun así es posible encontrar serenidad y controlar tu reacción ante esta circunstancia. Puedes ser el ojo tranquilo en el centro del huracán que ruge a tu alrededor.

«RECUERDA: CONCÉNTRATE EN EL MOMENTO».

Qui-Gon Jinn

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

Vive en el presente

Atesora el momento presente, sin importar si estás nadando hacia unas impresionantes ciudades marinas o agarrando la lengua de un tonto de orejas largas y blandas. Recuerda algún momento donde estuvieras absorto en el ahora. Quizá fue cuando compartías tu sabiduría con un prodigio que compite en carreras de pods o rescatando a una reina. Probablemente confiaste en tus instintos en esas ocasiones. Si analizas de más las situaciones, puedes perder la percepción del presente y sentirte como un espectador de tu propia vida.

«EL HOGAR QUE TANTO BUSCAS NO ESTÁ DETRÁS DE TI, SINO ADELANTE».

Maz Kanata

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

No permanezcas en el pasado

Aprende del pasado, pero no vivas en él. Si una pirata de 1 000 años puede hacerlo, ¡tú también! Tal vez anheles regresar a tu vida de chatarrera en un desierto de basura, pero te perderás nuevas oportunidades al añorar días pasados. El pasado es familiar y seguro, mientras que el presente es un portal de posibilidades inexploradas. Eso puede parecer abrumador, pero nunca pasarás de chatarrera a Jedi sin antes lidiar con lo que tienes enfrente.

«TODA SU VIDA SOLO HA QUERIDO MIRAR HACIA EL FUTURO, HACIA EL HORIZONTE. SU MENTE NUNCA PUSO EN DONDE ESTABA ÉL, NI EN LO QUE HACÍA».

Yoda

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

Planea a futuro, pero no ignores el presente

Recibirás tu recompensa si piensas en tu propósito y cómo llegar a él, pero no dejes que tus planes te preocupen al grado que olvides actuar. Nunca dejarás la granja de humedad para encontrar tu destino entre las estrellas si pasas todo tu tiempo soñando en vez de actuar. Sé flexible en cuanto a tus objetivos; tu sueño puede terminar siendo algo que nunca esperaste.

«NO VEAS LO NEGATIVO,
ANAKIN. SÉ MÁS PERCEPTIVO».

Obi-Wan Kenobi

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

Supera tus pensamientos negativos

Todos tenemos pensamientos inquietantes. Quizá el resentimiento que sientes hacia tu mentor crece cada vez más porque sientes que te está limitando. Sin embargo, no dejes que tus ocurrencias oscuras te consuman o podrías terminar con un «Darth» antes de tu nombre. En lugar de eso, enfócate en alinear tus pensamientos y acciones para alcanzar tus metas. No necesitas la Fuerza para enfatizar lo positivo y hacer tus sueños realidad.

«LAS REBELIONES EMPIEZAN CON LA ESPERANZA».

Jyn Erso

ENCUENTRA MOMENTOS DE CONCIENCIA

Ten fe en que el cambio es posible

Olvídate de los torpedos de protones; el arma más poderosa contra el Imperio es la esperanza de que el bien siempre prevalecerá. Sin embargo, es muy difícil creer que las cosas saldrán bien en momentos de mucho estrés, particularmente, si sientes que tú tienes que solucionar todo luego de que tu papá y el guerrero que es tu mentor te abandonaron para ir a jugar con cristales. Lleva a tus amigos en tu corazón y sé consciente de que no estás sola. Después refuerza tu esperanza actuando.

DESPIERTA TU POTENCIAL

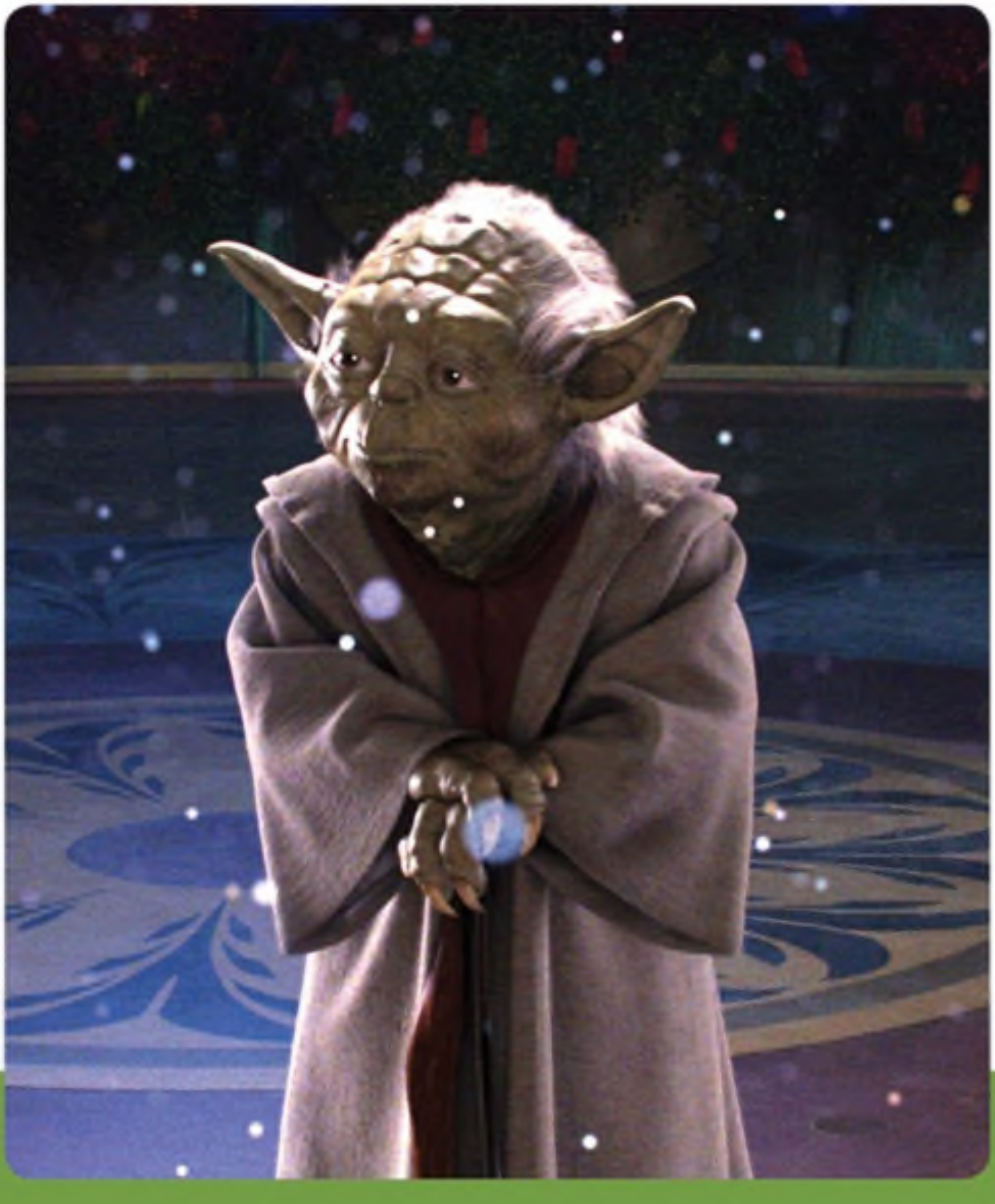
Es importante encontrar formas para no vivir minuto a minuto como una chatarrera. No te pierdas tanto en tus responsabilidades diarias que dejes pasar la oportunidad de expandir tus horizontes (y habilidades). Si tomas esa oportunidad, no solo estarás sobreviviendo, prosperarás.

«NO CREERÍAS QUE HUIRÍA, ¿O SÍ?».

Han Solo

Enfrenta nuevos retos con audacia

Probablemente surgirá algo inesperado en tu camino; es posible que te despidan, pases por una separación o te encuentres de pronto con un crucero imperial cuando contrabandeas una carga completa de especias. Una sorpresa puede parecer intimidante, pero no botes tu carga y huyas; escapar de un contratiempo casi nunca es la solución. Toma el control de tus problemas en lugar de permitir que te controlen. Si no lo haces terminarás como decoración en la pared de un Hutt.



«MARAVILLOSA LA MENTE
DE UN NIÑO ES».

Yoda

Celebra el poder del juego

Puede costarte trabajo encontrar un equilibrio si las responsabilidades te provocan desánimo. Intenta añadir un poco de diversión a tu día: reproduce ese video que te hace reír, enséñale a un niño algo nuevo o viaja dentro de la mochila de un aprendiz. Cuando eres niño, jugar no solo es divertido, también te ayuda a aprender algo nuevo, a desarrollar nuevas habilidades y a mantenerte activo. Los Jedi pueden divertirse también, solo evita pegarle a un droide en la cabeza cuando intente recuperar la lámpara que le quitaste.

«... AHORA LA ROCA... SIÉNTELA...
¡CONCÉNTRATEEEE!».

Yoda

No descuides tu ser físico

Seres luminosos somos, pero no podemos descuidar nuestra cruda materia. Hacer ejercicio en el gimnasio o salir a caminar por el pantano con tu entrenador personal colgado de la espalda puede ayudarte a enfocarte en tu estado corporal. Tu salud mental y espiritual dependen de tu salud física. El ejercicio reabastecerá tu mente, cuerpo y espíritu, incluso si levantar rocas con la mente mientras te paras de manos es tan difícil como suena.

«NO CREÍ QUE HUBIERA UN VERDOR ASÍ EN TODA LA GALAXIA».

Rey

Aprecia la belleza a tu alrededor

A veces necesitas estacionar tu cinismo al lado de tu speeder. Incluso una chatarrera desanimada puede encontrar el esplendor ante una puesta de sol en su desolado planeta desértico. Aprende a valorar los placeres inesperados que puedas encontrar al caminar por el parque, durante una visita a una galería de arte o mientras aterrizas en un planeta inconcebiblemente verde. Un poco de belleza puede refrescar tu espíritu y estimular tu imaginación como un sable de luz que se enciende.

«ES TAN CRUEL».

Rose

Ponte en los zapatos del otro

Mira más allá de tus propias preocupaciones para ver las cosas desde la perspectiva de alguien más. Un poco de empatía te ayudará a dar grandes pasos, especialmente si pasaste por el extraño camino de haber sido un stormtrooper para después convertirte en un héroe de la Resistencia. Sin embargo, no creas que lo sabes todo. Un vistazo a la realidad de cómo sobreviven los chicos de establo en un deslumbrante planeta casino podría ayudarte a ver que la vida no es solo diversión y juegos. Pronto te darás cuenta de que no eres el centro de la galaxia.

DESATA TU LADO MAESTRO

¿Qué pasa si no puedes reconocer que alguien cercano a ti está coqueteando con el Lado Oscuro, a pesar de que a todo mundo adviertes sobre el regreso de la tiranía galáctica? Todos cometemos errores, pero la verdadera pericia llega cuando aceptas tus fracasos, aprendes de ellos y sigues adelante.

«HAZLO. O DÉJALO.
NO HAY INTENTOS».

Yoda

Acepta el cambio y lo desconocido

Nadie sabe en dónde terminará o cómo llegará ahí. Es posible que tus sueños influyan en tu curso de acción, pero la vida implica saltos continuos de fe. No caigas en viejos hábitos y suposiciones seguras; si vas a hacer la diferencia, comprométete a lo nuevo por completo. Incluso un Maestro Jedi puede oponerse a entrenar a un nuevo aprendiz si teme repetir errores del pasado. Si la fe puede mover montañas, tú puedes sacar ese X-Wing del pantano con tu mente.

«NADIE SE VA TOTALMENTE».

Luke Skywalker

Acepta tus sentimientos en los momentos más difíciles

Todos enfrentamos tragedias en la vida: quizás hayas perdido a un ser querido, pasado por el fin de una relación o visto cuando tu padawan incendió tu templo. Si un Maestro Jedi y su hermana pueden reflexionar sobre lo que han perdido mientras la Primera Orden asedia su santuario, tú también puedes darte un tiempo para lamentar. Al enfrentar tu duelo puedes comenzar a superarlo. La luz al final de aquel túnel oscuro tal vez sea el *Halcón Milenario* que viene a rescatarte.

«COMPARTE LO QUE
HAS APRENDIDO».

Yoda

DESATA TU LADO MAESTRO

Comparte el conocimiento que has adquirido

¿Qué tiene de maravilloso ser un maestro si nadie más se beneficia de lo que has aprendido? Enseñarle a alguien, ya sea a tus propios hijos, a un salón lleno de pequeños o incluso a un posible aprendiz cabeza dura que detesta tu comida es una de las formas más gratificantes de encontrar un propósito en la vida. Quizá descubras que al educar a alguien más terminas aprendiendo mucho también.

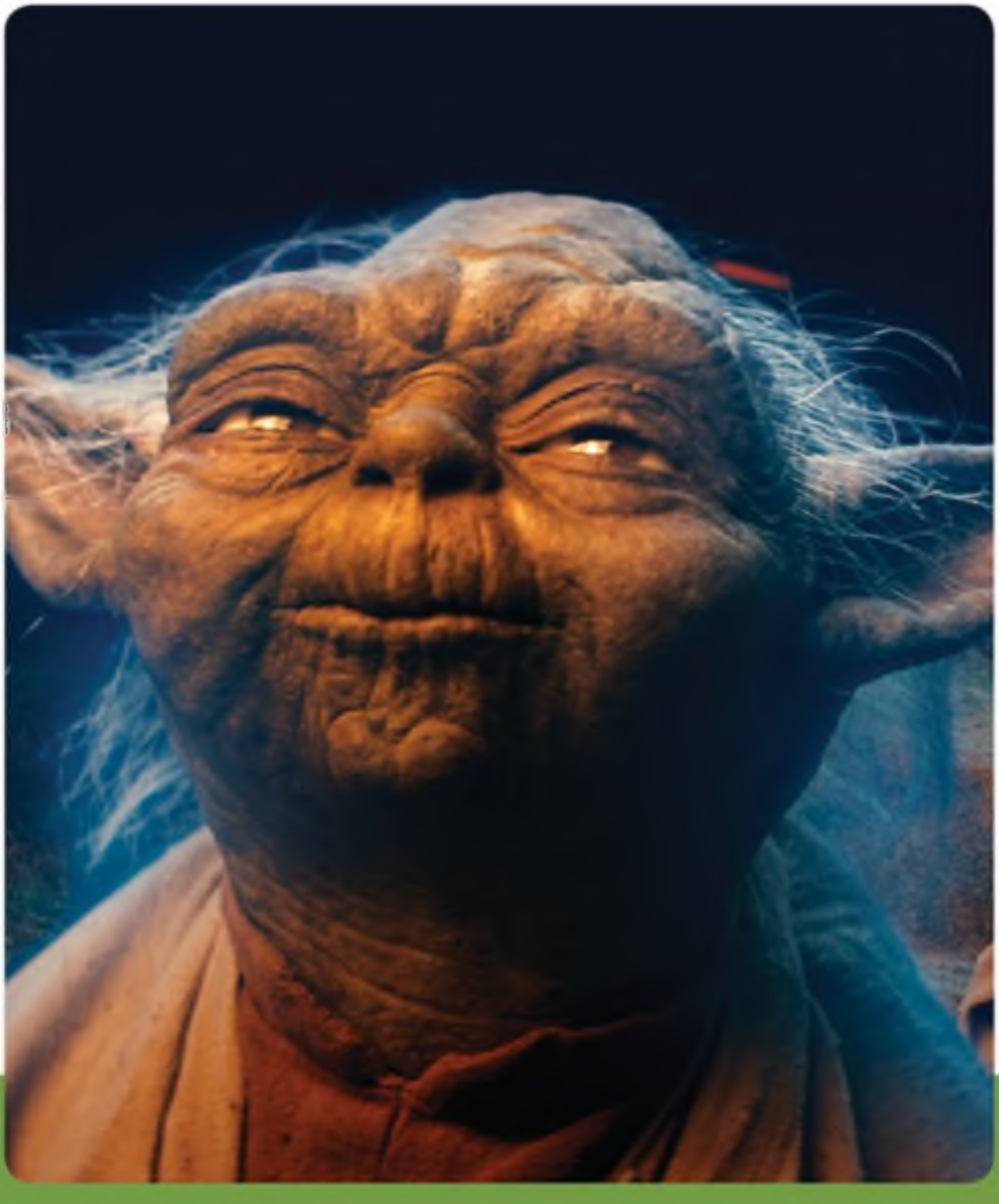
«NINGÚN CAMPO DE ENERGÍA MÍSTICA CONTROLA MI DESTINO».

Han Solo

DESATA TU LADO MAESTRO

No permitas que nada te controle

El dominio sobre ti mismo significa liberarte de cualquier cosa que pueda controlarte. Quizás haya un resquicio de esperanza cuando un Hutt te está persiguiendo: podría presentarse la oportunidad para que te reinventes si aceptas pasajeros a cambio de unos créditos extra. Aun así, ser un verdadero agente libre también significa rechazar la necesidad de estar siempre en control, una necesidad que es tan constrictiva como la carbonita. Una vez que nada tiene poder sobre ti, serás tu propio dueño. Sin embargo, no permitas que se te vaya a la cabeza; el destino puede tener otros planes para ti.



«EL MEJOR MAESTRO
EL FRACASO ES».

Yoda

No tengas miedo de fracasar

No tengas tanto miedo de cometer errores que termines alejándote de todo y llenes tus días con caminatas largas, pescando y ordeñando criaturas marinas extrañas. ¿Cómo puedes disfrutar tu vida isleña idílica cuando todos tus seres queridos están en peligro? La acción debe anular la reflexión cuando llega el llamado. Tal vez tengas éxito, pero está bien si fracasas; nunca sabrás el resultado a menos que dejes de preocuparte y empieces a actuar. Ese es el deber de un maestro.